

6月給食ひとくちメモ(小)

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
フルーツヨーグルトは、何種類のフルーツが入っているかな？よく味わって当ててみよう！	わかめは部分によって名前が変わります。私たちが普段食べる「わかめ」は、植物でいう「葉」の部分で、芯の部分は「茎わかめ」、茎の部分は「めかぶ」と呼ばれ、それぞれ食感も違います。	じゃが芋には、身体の中の余分な塩分を身体の外へ出す、カリウムというミネラルが豊富に含まれています。	いわしかりかりフライは、じゃが芋粉、玄米粉などを衣に使用しているので、普通のフライとは違うかりかり食感が楽しめます。	クラムチャウダーは、牛乳ベースのニューイングランド、トマトベースのマンハッタン、すまし仕立てのロードアイランドなど色々な種類があり、発祥場所の名前がつけられています。
10	11	12	13	14
春雨入り野菜炒めは、野菜や肉から出たうま味や栄養を、春雨が吸ってくれるので、より美味しく仕上がります。	けんちん汁は、建長寺というお寺が発祥といわれている精進料理です。給食ではかつおだしを使用しますが、本来は動物性食品を使用しないで作ります。	はんぺんは、魚のすり身に塩やでんぷん、卵白や調味料などを入れ混ぜ、加熱することで独特のふわふわとした食感が生まれます。	今日のめひかりは、銚子漁港で水揚げされたものを使用しています。ご飯がすすむ味付けですよ。	さけとほうれん草のグラタンは、ほぐしたさけを使用して作られていますが、たまに骨がはいっていることがあるので、よく噛んで食べましょう！
17	18	19	20	21
千葉県は酪農発祥の地です。今日は、千葉県産の牛乳から作られたプリンがつきます♪	昆布には、食物繊維やカリウム、カルシウムなどの成長期に必要な栄養素が豊富に含まれています。	さつま汁は、さつま芋の甘味ととりにく、鶏肉のうま味が、みその塩気と合わさり、美味しいみそ汁になります。	焼売は、ひき肉に調味料を加えて練り、小麦粉から作られた皮で包み蒸した中華料理のひとつです。	コッペパンは、ジャムだけではなく、チキンやポテトサラダと一緒に食べても、ポターージュにつけても美味しいですよ。自分で工夫して色々な味を楽しみましょう。
24	25	26	27	28
シーザーサラダは、クルトンやチーズを野菜とよく混ぜてから、配食しましょう。	さばのみそ煮は、加圧処理をしているので、骨までやわらかくなっています。甘めの味付けなので、ご飯とよく合うおかずです。	白菜の表面にある黒い点は、白菜自身もつポリフェノールによるものです。病気などではないので、安心して食べてください。	カシューナッツは、加熱しても食感が変わりにくいため、炒め物に適したナッツです。マグネシウムなどのミネラルや食物繊維も含まれています。	とうゆ豆腐カレースープは、調整豆腐を使用することで、加熱しても分離しにくくなります。カレーのスパイスさを豆腐がまるやかにしてくれます。

6月は、銚子漁港で「入梅いわし」と呼ばれる「いわし」が水揚げされます。入梅いわしは、脂がのって美味しいいわしです。

いわしは、漢字で魚偏に弱(弱)と書き、その字の通り、鮮度が落ちるのが早く傷みやすい魚です。そのため、多くは加工され食べられています。銚子漁港で水揚げされたいわしは、鮮度が落ちる前に市内の飲食店などで、いわしの刺身として提供されています。漁港がある街ならではの楽しみ方ですね。

いわしの他にも、13日に登場する「めひかり」も銚子漁港で多く水揚げされます。めひかりは、身がやわらかく、口の中に入れるとほろっととろける食感が特徴の魚で、主に唐揚げや干物として食べられています。骨ごと食べられますが、良く噛んで食べましょう！！

銚子の魚はおいしいよ～

